



# Hindi Urdu for Health

*The Practice of Medicine in Hindi and Urdu*

[repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261](https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/64261)

---

Hindi Urdu Flagship | South Asia Institute | Department of Asian Studies | The University of Texas at Austin

---

## South Asia Specific

The systems of health and medicine we have highlighted on these web pages, though particular to South Asia, are used by South Asians the world over. Similarly, there are certain kinds of ailments which are South Asia specific. In this section we deal with a few such examples.

---

## INTEREST IN NATUROPATHY

**About this lesson:** Ms. Swapnika Khandelwal discusses her interest in naturopathy, and how she thinks it will be useful in her chosen field.

**Video URI:** [hdl.handle.net/2152/68011](https://hdl.handle.net/2152/68011)

## Hindi Transcription

प्राकृतिक चिकित्सा actually मैं बचपन से देखती आ रही हूं... मेरे दादा जी जो हैं वो इसी फील्ड से, मतलब, इसी के द्वारा अपना इलाज कर रहे हैं... मेरी खुद की दादी को मैंने देखो था... वो, ब्रेन हैमरेज था उनको... ऐलोपैथी दवाइयों ने उन पर बहुत साइड एफेक्ट डाले... हां, ये मैं मानूंगी कि उनके ऑपरेशन से, वो दस साल जियीं... but उसके साइड इफेक्ट जो उन्होंने झेले, तो उसी चीज को रोकने के लिये उन्होंने उनको प्राकृतिक चिकित्सा भी दी और खुद भी वो आज तक हमें दिखा रहे हैं... और आज 75 की age में भी अगर उन्हें कोई देखता है तो वो उन्हें 55 या 60 से ज्यादा नहीं बताता है... तो उससे मैं बहुत inspired थी, उनकी, उनकी जो living style थी उसको देख के मैं बहुत inspire हुई थी... that's why फिर मैंने उसको choose किया था... like ऐलोपैथी को छोड़ के मैं फिर इस फील्ड में आई थी...

तो कितने समय से आप इस क्षेत्र से जुड़ी हैं?

पिछले दो सालों से...

कहां पहले आपने काम किया है?

मैं जयपुर में ही एक, एक कॉलेज है, प्राकृतिक चिकित्सालय के नाम से, वहां पे जुड़ी हुई थी...

आप यहां पर, अब आप आरोग्य केन्द्र में आई हैं...

यहां मैं पहले भी आना चाहती थी पर थोड़ा लेट आ पाई... मतलब मैंने, मई से मैंने यहां का फार्म भरा था, तब मैं यहां पे आई हूं, उसके बाद...

तो इसके बाद आपका इरादा क्या है?

अब मैं बस इसी फील्ड में आगे बढ़कर एक अच्छे प्राकृतिक चिकित्सक के रूप में, लोगों को प्राकृतिक जीवन, जो पहले हम भूल चुके हैं आज हमारा, उसी पे उन लोगों को मार्गदर्शन देना चाहती हूँ कि इस तरीके से आप, जो आज हम देखिये राजस्थान में बहुत ज्यादा गरीबी है... लोग इतने, मतलब उनको पता है वो जो खा रहे हैं उसमें बहुत प्रोटीन है और कार्बोहाइड्रेट वाला है, but उन्हें नहीं पता कि हम किस तरीके से, किस मेल के साथ उसको खायें... इस वजह से मैं उनको वही बताना चाहती हूँ... आप जो खा रहे हैं वो बिल्कुल ठीक खा रहे हैं but किस तरीके से खायें... जो मिलाप होना चाहिये खाने का, वो किस तरीके से होना चाहिये... अब इसी द्वारा, इसी चीज को सीख के मैं वहां आगे बढ़ाना चाहती हूँ...

बहुत बहुत धन्यवाद आपका...

## Hindi Vocabulary

प्राकृतिक चिकित्सा	Naturopathy
इलाज	Treatment
ब्रेन हैमरेज	Brain Hemorrhage
ऐलोपैथी	Allopathy
दवाइयों	With Medicine
साईड इफैक्ट	Side Effect
ऑपरेशन	Operation
झेले	Tolerated
प्राकृतिक जीवन	Natural Way of Life
मार्गदर्शन	To show the way
प्रोटीन	Protein
कार्बोहाइड्रेट	Carbohydrate
मेल	Match/with
मिलाप	Match/ with

## Hindi Questions

### 1) स्वपनिका जी की प्राकृतिक चिकित्सा में कैसे रुचि हुई?

- १) दादा जी को देख कर जो अपना इलाज खुद करते हैं
- २) दादी जी को देख कर जिनका बीमारी में दर्द कम हो गया
- ३) दादा जी अपनी उम्र से छोटे लगते हैं
- ४) ऊपर दी गई सब वजह से

**2) स्वपनिका जी प्राकृतिक चिकित्सा सीखने के बाद क्या करना चाहती हैं?**

- १) प्राकृतिक जीवन के बारे में बताना चाहती हैं
- २) राजस्थान के लोगों को ठीक तरह से खाने के बारे में बताना चाहती हैं
- ३) किस तरह का खाना किस तरह के खाने के साथ खाना चाहिये
- ४) ऊपर दी गई सब वजह से